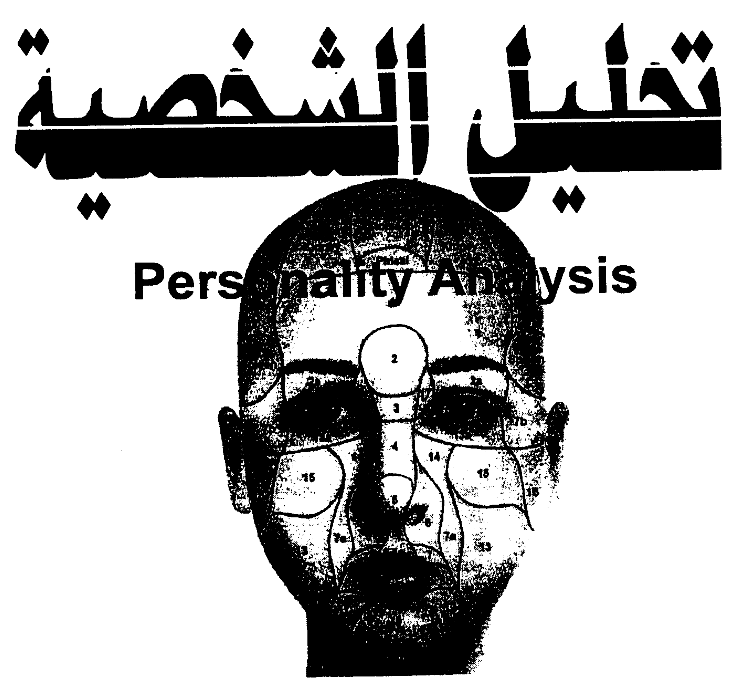
تحليل الشخصية

Personality Analysis



دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

مكتبة الإيمان

المنصورة - أمام جامعة الأزهر

ت: ٢٢٥٧٨٨٢ ٠٥٠



عندما يمدح الناس شخصًا، قليلون يصدقون ذلك ...

وعندما يذمونه، فالجميع يصدقون.

إهداء

إلي

روح أخي الطاهرة

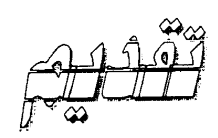
الأستاذ/ *عبد الله محمد طلعت*

إلي

الذين تطربهم الكلمة الصادقة، ويستهويهم القول الثابت.

لهؤلاء، وأولئك يُهدى هذا الكتاب،

المؤلف



يهدف كتاب: **تحليل الشخصية**، إلي:

- التعرف على المفاهيم والنظريات الحديثة في الشخصية والسلوك.
- القدرة على تحليل الأنماط المختلفة للشخصية.

وحتى يكون حكمك دقيقًا في تحليل الشخصية، يجب أن تحللها من جهات متعددة، وباختبارات مختلفة، فلا يكفي أن تضع استبانة، أو تقرأ ما يكتب لتحكم علي شخص، كل طريقة من الطرق قد تعطي انطباعًا نعم، لكن لن يكون دقيقًا إلا إذا اخضعته لمجموعة اختبارات من عدة جوانب.

قد تجد صفة معروفة عن إنسان، ولكن إذا تعرض لموقف معين، قد تختفي، وتظهر أخرى، وعلي سبيل المثال **أبو بكر الصديق** – رضي الله عنه – كان يعرف عنه الرقة إلي درجة أن الأطفال كانوا إذا رأوه جروا إليه، وهم يرددون أبتي أبتي، علي عكس **عمر بن الخطاب** – رضي الله عنه – الذي كان يعرف عنه الشدة.

ويعتمد اكتساب، أو تخلص الإنسان من سماته الشخصية علي أمرين، هما:

- معرفة عيوبه، والاعتراف بها!.
- الرغبة في تغيير الذات، والعمل علي ذلك، فبعض الناس يعرف أن لديه عيبًا، قد يقول لنفسه أو لغيره أنا أريد أن أتغير، ولكن لا يفعل شيئًا، ولا يبحث عن حل.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف



الشخصية

لكل شخصية سماتها التي تختلف عن الشخصيات الأخرى، وهذا يعني أن الشخصية تتعلق بالفرد، ولا توجد شخصية كلية، تنطوي تحتها مجموعة من الشخصيات - الأفراد.

ولننظر في تعريف الشخصية في علم النفس:

الشخصية سمات تميز الفرد عن غيره:

يعرف **حامد زهران**، الشخصية بأنها: السمات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تميز الشخص عن غيره.

الشخصية هوية للفرد:

ويشير **أحمد زكي بدوي**، إلي الشخصية بأنها: نظام متكامل من مجموعة الخصائص الجسمية والوجدانية والنزاعية والإدراكية التي تعين هوية الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد.

والهوية في علم النفس، هي نفسها في علم المنطق: أن يكون الشيء نفس الشيء أو مثيله من كل الوجوه، مع الاستمرار والثبات وعدم التغير.

والهوية تتعلق بالحالة الشخصية الفردية: الاسم - الجنسية - السن - المهنة - الحالة العائلية.

تكامل السمات المميزة لفردٍ ما:

يقول **فاخر عاقل**: تكامل الصفات الجسدية والخلقية المميزة لفردٍ ما بما في ذلك بناؤه الجسدي وسلوكه واهتماماته ومواقفه وقدراته وكفاياته، كلية الشخصية كما يراها الآخرون.

سمات متفاعلة في الفرد:

يري **يوسف مراد**، أن معني الشخصية: يشمل جميع الصفات الجسمانية والوجدانية والعقلية والخلقية في حالة تفاعلها بعضها مع بعض وتكاملها في شخص معين يعيش في بيئة اجتماعية معينة.

وتكامل الشخصية في التعريف السابق هو: تنسيق هذه السمات بحيث تكمل بعضها بعضًا، وتمكن الشخص من أن يسلك دائمًا سلوكًا ناجحًا.

ومن التعريفات السابقة، نجد أن الشخصية فردية، ولها ملامح تميزها عن غيرها من الشخصيات والأفراد سواءً ضمن المجموعة التي تنتمي إليها أم لا.

طرق تحليل الشخصية

طرق تحليل الشخصية كثيرة ومتشابكة، ومنها:

العمر:Age:

العمر، أمر قد يكون مفهوم، ولا يحتاج إلي خبرة كبيرة لتحليل الشخصية، فيكفي معرفة عمر شخص لتعرف أشياء مختلفة، مثلاً شخص في العشرين، وأخر في الخمسين، وقسمت الأعمار إلي مجموعات، كل مجموعه عشرين عام، وما بعد الستين ينظر له عادةً كمجموعه واحدة.

لغة الجسد Body Language:

وهذا العلم تدرس فيه الإشارات والإيماءات التي يصدرها البشر، وتستطيع منها تحليل شخصياتهم، لأنها تصدر من العقل الباطن، وفهمك للإشارات يساعدك علي فهم من أمامك، ولو استقبلت إشارة خطأ، ولم تفهم معناها، بالتأكيد ستؤثر سلبًا عليك، وبالتالي حكمك علي الشخص.

البرمجة اللغوية العصبية NLP:

ومنها تستطيع معرفة النظام التمثيلي للشخص: صوري – سمعي – حسي، ويتم ذلك عن طريق الكلام، ولغة الجسد، والاستبانة (مجموعة أسئلة)، وإشارات العينين، ونبرة الصوت، والتنفس، وبمعرفتك لنظامه التمثيلي تستطيع أن تحدد بعض سماته الشخصية وعيوبه.

البرمجة اللغوية العصبية، تتحكم في برمجة السلوك الإنساني. وتعمل علي تحسينه، وتغيير نظرته لذاته، وللآخرين، والعمل علي التواصل معهم بصورة أفضل.

تعليمات الاستبانة:

- الإجابة عن جميع الأسئلة.
- إذا واجهتك صعوبة بين إجابتين، اسأل نفسك أيهما ممكن الاستغناء عنه؟، واتخذ قرارك.
- كل سؤال له ثلاث إجابات: أ، ب، ج.
- أعط الدرجات، كالتالي: اختيار الأول ٣ درجات، واختيار الثاني درجتان، واختيار الثالث درجة.

الأسئلة:

السؤال الأول: عند إعطائك قائمة للتذكر، هل:

أ) تحتاج أن تراها، وبعد ذلك تتخيلها في ذهنك.

ب) تسمعها، وبعد ذلك ترددها في ذهنك كما سمعتها.

ج) فقط تشعر بالراحة عند تدوينها.

السؤال الثاني: عند تركيزك، ما الذي يشتتك أكثر:

أ) البيئة المحيطة غير مرتبة.

ب) الإزعاج حتى الموسيقي الخلفية الهادئة.

ج) الشعور بعدم الراحة.

السؤال الثالث: عندما تتحدث للآخرين، يكون ذلك بسبب:

أ) يعجبك شكلهم.

ب) تحب سماع صوقم.

ج) الإحساس بالراحة عند التحدث إليهم.

السؤال الرابع: عند قراءتك كتابًا للاستماع، هل تختاره لأنه:

أ) عبارة عن مشاهد تصويرية يمكنك تخيلها.

ب) مصاغة بطريقه حواريه؛ حيث يمكنك سماعها.

ج) الاندماج مع الشخصيات.

السؤال الخامس: عند تفكيرك بشريك العمل الذي تفضله، هل تفضله لأنه:

أ) تعجبك الطريقة التي يبدو بها.

ب) يعجبك اهتمامه بما تقول.

ج) السرعة التي تشعرك بالراحة في العمل.

السؤال السادس: إذا كنت تريد قضاء أمسية، هل تفضل الذهاب إلي:

أ) حفلة عامة.

ب) حفلة كلاسيكية، أو حوارية.

ج) عرض لجماعة أو شخص محبب إليك.

السؤال السابع: عندما تكون في متحف أو معرض صور أو منزل فخم، هل:

أ) تنظر إلي ما حولك.

ب) تلاحظ درجة هدوء المكان.

ج) تندمج مع الجو المحيط بك.

السؤال الثامن: أي نو ع من الأفلام تستمتع بها:

أ) مشاهد مثيرة بطولية.

ب) تستمتع بالموسيقى الحوارية.

ج) الرومانسية.

السؤال التاسع: للاستمتا ع تفضل:

أ) الذهاب إلي السينما.

ب) حفلة موسيقية.

ج) المسرح.

السؤال العاشر: عند تفكيرك بغرفتك المفضلة، هل تفضلها بسبب:

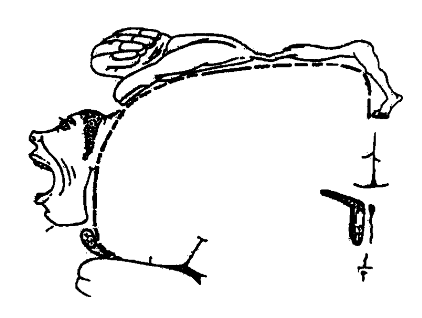
أ) شكلها.

ب) هدوئها.

ج) مريحة.

بعد الانتهاء من الإجابة، اجمع درجات كل عبارة فقط: أ، ب، ج.

واجمع كل الدرجات أ+ ب+ ج، للتأكد أن المجموع = ٦٠ درجة



لن تكون غير نفسك

كثير من الناس ينقمون علي أنفسهم ويتمنون أن يكونوا شيئًا غير ما هـــم عليه، فهذا لا يعجبه جسمه، وذلك يكره شخصيته، وآخر لا يـــري في نفســـه أي إيجابية، وهكذا يجترن هذه النقمة حاملين أعباءها واقعين تحـــت عنتـــها الشـــديد المترسب في داخلهم.

إن جسمك أو شخصيتك ما هي إلا ذلك الكيان الذي أراد الله عز وجل له الحياة، جسدًا وروحًا في هذه الدنيا، وهو الذي سينتقل معك للحيـــاة الآخـــرة ليخلد في الجنان، أو يتلظى في النيران، هل عرفت أهمية هـــذا الكيـــان الـــذي لا يعجبك؟.

وفي حديث رسول الله صلي الله عليه وسلم:

"لا يحقرن أحدكم نفسه"

تفكر كم من أناس معاقين حركيًا حرموا صحة البدن، وأناس معاقين ذهنيًا حرموا صحة العقل؛ بل وآخرين معاقين نفسيًا حرموا صحة النفس.

وأنت ... كم منَّ الله عليك من النعم في نفسك وعقلك وصـــحتك دون سواك؟! كم من الطاقات حباك بها، وجعلها متاحة بـــين يـــديك؟! فهـــل قمـــت باستثمارها جميعًا لتعمر بها حياتك كما تحب؟ أم أنه لا هم لك إلا تمني مـــا يملكـــه الآخرون ممن تري أنهم محظوظون وأنت المحروم!.

قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

"نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس؛ الصحة والفراغ"

انظر كم تتقلب بين هذين الأمرين غير مبالٍ بهما.

عليك أن تقبل نفسك كما أوجدها الله عز وجل، أن تتقبل شخصيتك، مظهرك، كل شيء فيك.

قد تسأل:

ماذا أفعل لأتغلب علي هذه النقمة التي أصبها علي نفسي؟

عزيزي القاريء

افعل شيئًا واحدًا: اقبل نفسك وانسجم معها، أما كيف يتم لك ذلك؟، فهو:

- كن في نشاط دائم، مارس رياضة خفيفة.
- تعرف علي عيوبك، ولكن لا تضخمها، وتغلب عليها بالتدريج.
- الغ أي فكرة سلبية تطرأ عن نفسك مباشرة ولا تنسق وراءها.
- استبدل الألفاظ السلبية التي تعبر بها عن نفسك بألفاظ إيجابية، علي سبيل المثال:بدلاً من:

– أنا تعس ... أنا سعيد.

– ليس لدي إيجابيات ... إيجابياتي كثيرة.

- لا تتأثر كثيرًا بحكم الناس عليك، خصوصًا إذا كانت أحكامهم غير صحيحة، فقد لا يكون لديهم إلا اللون الأسود.
- اشغل نفسك بتحقيق أهداف ذات قيمة تشعرك بالحماس، كتحقيق معدل عالٍ في دراستك، حفظ سور من القرآن، تخفيف وزنك إذا كنت بدينًا، الالتحاق بدورة مفيدة للحاسب الآلي مثلاً، تعلم مهارة معينة تطورك في جانب تحبه ... الخ.

- تأمل مخلوقات الله عز وجل، فالتأمل يضفي علي النفس الراحة والهدوء والصفاء.
- اجعل لسانك رطبًا بذكر الله، فإن الشيطان يشغل ابن آدم بنفسه ليكدر عليه حياته، فينشغل بها عما خلق لأجله.
- اسعد من حولك: والديك - أفراد أسرتك - تصدق علي المساكين؛ كل هذه الأمور تجعلك تشعر بالسعادة، كما أنها تجلب لك محبة من حولك، وهو ما يزيد تقديرك لنفسك.

تذكر:

أنت الوحيد القادر علي تلوين لوحة حياتك بالألوان التي تراها،

فأي الألوان تختار؟.

الشخص الودود: Amiable:

محبوب – يقدم المشاعر علي الواجبات – منصت – مجامل – يتحمل فوق طاقته – أكثر دراية بمشاعر الناس.

يسوف في القرار – يحتاج إلي دعم لاتخاذ القرار – تجتمع المعاملات والملفات علي مكتبه، لأنه مجامل، ويتحمل فوق طاقته.

هو الأفضل في: الدراسات – الاستشارات – الإنصات.

الشخص التعبيري: Expressive:

حنون – يبالغ في التعبير، وإظهار الفرح – يسرد القصص – مسلي – يشيع حوله البهجة – كثير القهقهة– يستخدم الخيال.

سريع القرار – لا يستوفي المعلومات – يستعمل يديه كثيرًا في حركات المداعبة والمزاح – سيارته غير مرتبه.

هو الأفضل في: الدعم – الإبداع والتفكير – تحريك مشاعر الناس.

الشخص التحليلي: Analytical:

يعشق المعلومات – منجز – لديه قدرات تحليليه عالية – كثير الاستفسار قبل أن يعطي جوابًا – يعطي تفاصيل كثيرة.

يفتقر إلي اللمسات الإنسانية - لا يتذوق الجمال - جاف – لا يعني بجميل الكلام - الجانب الإنساني لديه ضعيف - جاد – ممل.

هو الأفضل في: حل المشاكل – تحليل الأمور.

الشخص المتفرد:Driver:

صاحب قرار – منجز– دقيق ومنظم – لا يتأخر في عمله – لا تتراكم الملفات والمعاملات علي مكتبه – مرتب – نظيف – ساكت– حاسم.

قليل الشكر – قليل المدح – قليل الكلام – قليل الابتسام – جاف – ملول – ينفر منه الناس.

هو الأفضل في: إدارة الأزمات – حالات الطوارئ.



هل أنت شخصية اجتماعية؟

اكتشف نفسك من خلال الإجابة علي عبارات الاختبار التالية، بصـــدق قدر الإمكان.

جدول(١): اختبار الشخصية الاجتماعية

م	عبـــارات الاختبار	الإجابة بالدرجة	
		نعم	لا
١	ليس لدي حرج من الاعتراف بأخطائي أو سوء تصرفاتي.		
٢	أخشى بأني طائش نوعًا ما، ولا أتعامل مع الحياة بجدية.		
٣	ينفذ صبري من أولئك الذين يطيلون الحديث.		
٤	أنا ماهر في التخلص من الناس المضجرين والمتعبين.		
٥	أحب أن أرى الناس مسلين بدرجة أكبر وأكثر مما في الحقيقة.		
٦	لدي أرقام هواتف عدد من الأشخاص أتصل بهم عندما أكون مكتئبًا أو منخفض المعنويات.		
٧	حضور الحفلات الكبيرة والصاخبة ليس هوايتي.		
٨	أشعر أن ثمة جوانب طيبة في كل إنسان.		
٩	لا أرتاح مع المتعصبين لأفكارهم.		
١٠	أحب كثيرًا الأشياء التي تلفت انتباه الناس.		
١١	قد أخاطر بحياتي لمساعدة صديق لكـــن لا أهـــتم أن أقـــدم المساعدات البسيطة لأناس لا أهتم بهم.		
١٢	في القضايا المهمة أؤمن بضرورة أن يكون المرء صادقًا، حتى ولو كان ذلك مؤذيًا.		

١٣	أكره الناس المتملقين و المخادعين.		
١٤	في بعض الأحيان ألاطف أشخاصًا لا أستلطفهم حقيقة.		
١٥	في بعض الأحيان أسحب قاطع الهاتف وأتوقف عن الرد علي طرقات الباب لأتمتع بعزلة جميلة.		
١٦	حين أشعر بثقة في النفس لا أحد يستطيع مقاومتي.		
١٧	إذا استرجعت الماضي، أجد حياتي مسلية وثقافية بما في ذلك المراحل السيئة منها.		
١٨	لا أتمتع بالمداعبات والنكات سواء مع نفسي أو مع الآخرين.		
١٩	غالبًا ما أواجه متاعب في اختيار الهدية المناسبة لشخص ما.		
٢٠	حين أضطر لأن أقول لا، أقول لا بشكل دبلوماسي.		

جدول(٣): مفتاح درجات اختبار الشخصية الاجتماعية

رقم عبـــارات الاختبار	الدرجة	
	نعم	لا
١		٥
٢	٥	
٣		٥
٤	٥	
٥	٥	
٦		٥
٧		٥
٨	٥	
٩		٥
١٠	٥	
١١		٥
١٢		٥
١٣		٥
١٤	٥	
١٥	٥	
١٦		٥
١٧	٥	
١٨		٥
١٩		٥
٢٠	٥	

جدول(٣): النتيجة النهائية لاختبار الشخصية الاجتماعية

الدرجة	ملامح الشخصية
أكثر من ٦٥ درجة	تحسن انتقاء الكلمة المناسبة – التصرف اللائق لإسعاد الناس – صاحب قلب كبير – صاحب نفس كريمة – تريد الخير للناس، ويفيض قلبك بالتسامح مع أخطائهم، وتود إسعادهم حتى ولو كانوا لا يستحقون ذلك، لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك.
من ٣٥ إلي ٦٥ درجة	تحسن التعامل مع الناس، لكنك تميل إلي استخدام التمييز خلال استخدامك لمهاراتك الاجتماعية – مسل – متفهم مع الذين تحبهم، لكنك مع ذلك تفضل أن تبقي علي مسافة عاطفية مع الأشخاص الذين لا يطابقون مزاجك – لا تقضي وقتًا سهلاً مع الشخصيات العدوانية.
تحت ٣٥ درجة	تميل كل الاهتمام إلي الذين يريدون صداقتك – تشعر بأن الود الاجتماعي العشوائي مضيعة للوقت – لا تهتم أن تكون شعبيًا – تفضل احترام الناس بدل حبهم لك – تتمسك بمبادئ قوية وثابتة – ليس من السهل كسب صداقتك أو تقديرك، لكن الشخص الذي يفعل ذلك يحظى بإخلاصك.

سؤال لمعرفة شخصيتك؟

تخيل أنك تمشي بغابة كبيرة وأشجارها طويلة، ولا تظهر الشمس منها إلا قليلاً، وأنت بالغابة ظهرت لك غوريلا كبيرة، واستطعت الهروب منها، ثم وجدت كوخًا صغيرًا وحالته سيئة، ثم فتحت الباب ودخلت، فوجدت سريرًا، وبجواره طاولة صغيرة، ويلتف حولها ثلاثة كراسي صغيرة.

وفي وسط الطاولة إناء نحاسي قديم به ثلاثة أنواع من الفاكهة، هي:

- تفاح
- خوخ
- برتقال

أي نوع من الفواكه السابقة تختار؟.

اختيارك يعرفك أكثر بشخصيتك!

- **إذا اخترت التفاح:** يعني أنك شخص تحب أكل التفاح.
- **إذا اخترت الخوخ:** يعني أنك شخص تحب أكل الخوخ.
- **إذا اخترت البرتقال:** يعني أنك شخص تحب أكل البرتقال.

في الصفحات التالية، سوف أحاول إعطاءك جانبًا عن ملامح الشخصية من خلال:

شخصيتك من دمك!

شخصيتك من نومك!

شخصيتك من فمك!

شخصيتك من لونك!

شخصيتك من عينيك!

شخصيتك من نظارتك!

شخصيتك من طعامك!

شخصيتك من آيس كريمك!

شخصيتك من لغة جسدك!

شخصيتك من خطواتك!

شخصيتك من جلستك!

شخصيتك من خط يديك!

شخصيتك من رقمك!

شخصيتك من دمك!

من المعروف أن تحديد سمات الشخصية، كان يعرف دائمًا عن طريق الأبراج كنوع من التسلية، ولكن العلم الحديث أصبح يكشف عن طرق أخرى جديدة تحدد ملامح الشخصية وسماتها.

فبعد تحليل الشخصية لأكثر من ٧٠٠ شخص، وجدوا أن أصحاب الفصائل الواحدة متشابهون إلي حد بعيد في السمات الشخصية.

تعالوا نكتشف شخصياتنا من فصيلة دمنا

وضعت قاعدة تحكم هذه العملية اطلق عليها **كنسو - اكي - جاتا**، وقد أصبحت تطبق في الولايات المتحدة باسم **B.T.P.A**، أو تحليل الدم للتعرف علي الشخصية، وقد اتسعت دائرة هذا التحليل في اليابان، فشملت الأطباء النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين والقائمين علي فن الدعاية والإعلام ... وغيرهم، وهذه بعض النتائج التي توصلوا إليها:

فصيلة دم: A:

إن الشخصية التي تنتمي إلي هذه الفصيلة سواءً رجلاً أم امرأة، شخصية: منظمة – متوازنة – منتجة – مخلصة في الحب، فالعقل لديه يطغى علي العاطفة – لديه اتزان داخلي – مشاعره المستقرة، تساعده علي الصمود في مواجهة الإغراءات الخارجية – المغامرات، تجعله أكثر استقرارًا من غيره في الحب والزواج.

أما بالنسبة لعيوبه، فهي: تشاؤم مزمن – خجل – ميل إلي الانزواء – نقص الثقة بالنفس.

رأي آخر في: type A:

كالسمفونية في هدوءها وتناغمها – يجيد العمل بصحبة الآخرين – حساس – صبور – حنون – واقعي – غير مندفع – قلبه رحيم ورقيق – يحب المال والترف والحياة الجميلة – يرفض النميمة – يفضل الصراحة.

من عيوبه: العناد – عدم القدرة علي الاسترخاء.

فصيلة دم:B:

إذا كنت تنتمي لهذه الفصيلة، فأنت شخص: عاطفي – سريع البديهة – متميز – مبتكر، فهي الفصيلة التي ينتمي إليها العديد من الفنانين والمبدعين.

ومن ينتمي لهذه الفصيلة، عادة إنسان هادئ الأعصاب – جذاب – ردود أفعاله تأتي دائمًا مفاجئة؛ بحيث لا يمكن التنبوء بها.

وعلي الجانب الآخر نجد أن من ينتمي لهذه الفصيلة، إنسان: فوضوي – يميل إلي الوحدة والاكتئاب المؤقت في معظم الأحوال – متمرد – غير مطيع.

رأي آخر في: type B:

شخص: قوي العزيمة – صريح – يحب أداء الأمور بنفسه، وعلي طريقته الخاصة – مبدع – ذو طبيعة مرنة – يتكيف بسهولة مع أي وضع كان – مصر علي الاستقلالية، وقد يكون في غير صالحه – يقبل النقد – معتز بشخصيته – طموح – رومانسي.

فصيلة دم: AB:

من ينتمي لهذه الفصيلة، في الغالب إنسان: حساس جدًا - سريع البديهة - عقلاني، بمعني أنه يلجأ للعقل أكثر من لجوئه للعاطفة في موازنة أموره - يصعب التنبؤ بتحركاته وردود أفعاله - يتميز بالكرم - هدوء الأعصاب - اجتماعي ودبلوماسي من الدرجة الأولي.

أما نقاط ضعفه، فتتلخص في كونه: سريع الغضب - متردد - لديه رغبة في التكتم الشديد - فوضوي.

رأي آخر في: type AB:

شخص: رابط الجأش - يتحكم بنفسه بشكل جيد - مقبول بشكل عام عند الآخرين يشعرهم براحة - خيالي - حالم - معطاء - يحب الصدق والأمانة - ناجح في الفن والشعر والأدب - اجتماعي.

من عيوبه: متحفظ - متبلد الذهن - يجد صعوبة في اتخاذ القرارات.

فصيلة دم: O:

أما من ينتمي إلي هذه الفصيلة، فهو إنسان: منفتح - منبسط - نشيط - كريم - يتصف عمومًا بالغيرة، لذلك فصاحبها عادة ما يتجنب الرذيلة، ونادرًا ما يشعر بالحقد - واقعي - منظم - قادر علي التركيز بسهولة.

وتتلخص عيوبه في كونه شخصية: عدوانية إلي حد ما - سريعة الاستثارة - عنيدة - أحيانًا شخصية متعجرفة تحتقر الآخرين - سريعة الغضب.

رأي آخر في: type o:

يحب القيادة – يسعى دومًا للحصول علي ما يريد – مخلص – عاطفي – واثق من نفسه – طموح – معطاء – يتطلع إلي السلطة، ولكنه صاحب قلب رقيق يفضل التسامح في تعاملاته.

من العيوب: الغرور – الغيرة من الآخرين – الرغبة في المنافسة.

وأخيرًا:

أي فصيلة أنت؟.

شخصيتك من نومك!

قام **بيير فلوشار***، بدراسة عن الأوضاع أثناء النوم، قرر أن كل وضع للنائم يدل علي نفسية صاحبه، كما يبرز جزءًا من شخصيته:

- إذا كنت تفضل النوم علي أحد الجانبين مع وضع الذراعين علي الرأس أو الوجه وثني الركبتين، فهذا دليل علي أنك إنسان هادئ تخاف من المستقبل، ومتردد في قراراتك.

- إذا كنت تفضل النوم علي الجانب الأيمن أو الأيسر مع ثني الركبتين واقترابهما من الذراعين وهو ما يسمى بنوم القرفصاء، فهذا دليل علي أنك إنسان خائف، لا تشعر بالأمان، ولا تثق في الناس سريعًا.

- النوم علي الوجه والبطن مع فرد الذراعين أعلي الرأس، هو دليل علي أنك إنسان رافض لوضع معين، أو لظروف معينة تمر بها، فتجعلك متقلبًا غير مستقر.

- النوم علي الوجه والبطن مع عقد الذراعين تحت الوجه، هو دليل علي أن صاحبه لا يثق في نفسه، يفكر كثيرًا ولا يعمل إلا قليلاً.

- النوم علي الظهر مع فرد الذراعين مستقيمين مع الجسم، يدل علي أن صاحب هذا الوضع إنسان طموح جاد، يحب الحياة ويخشاها في نفس الوقت، ولكنه يعتز بنفسه ويثق بها.

---

* **بيير فلوشار**: باحث نفسي فرنسي.

- النوم علي الظهر مع وضع الذراعين أسفل الرأس، يـــدل علـــي أن صاحبه مفكر متعقل للأمور، يحب الحياة أكثر من اللازم، ويضحي من أجل غـــيره في معظم الأحيان.
- النوم علي الظهر مع رفع الذراعين بجانب الرأس، يدل علـــي قـــوة الشخصية لصاحب هذا الوضع، كما يعتبر دليلاً علي الغرور.
- النوم علي الظهر مع ثني الركبتين ورفع ذراع نحو الـــرأس وامتـــداد الأخرى نحو الجسد، يدل علي أن صاحبه لا يعبأ بشيء.
- النوم علي الظهر ووضع الذراعين أو أحدهما علي الصدر، يدل علي أن صاحبه متحفظ هادئ.

ويشير **صمويل دونكل***، في كتابه: **أوضاع النوم... اللغة الليلية للجسم**، إلي ١١ طريقة للنوم يتخذها الفرد عند نومه، وعلي أساسها تتحدد شخصيته:

الطريقة الأولي: الوضع الجنيني:

أو الكروي؛ حيث تقترب الركبتان من الرأس فيكون الجسد منحنيًا، والذراعان منثنيتين حول الوسادة أو البطن، والرأس يكون اتجاهه لأسفل.

وصاحب هذه الطريقة: انطوائي – يخاف من المجتمع – متمسك بعلاقاته الأسرية – متقلب – اتكالي – يحتاج للحماية.

الطريقة الثانية: الوضع الانبطاحي:

أو النوم علي البطن، ويكون الظهر لأعلي.

وصاحب هذه الطريقة: محب للسيطرة – ذو علاقة بالآخرين – يكره المفاجآت والأشياء غير المتوقعة – يهتم بالتفاصيل – مرتب ودقيق.

وهذا الوضع تفضله السيدات.

الطريقة الثالثة: الوضع نصف الجنيني:

يكون النوم علي أحد الجانبين، وتكون الساقان متطابقتين، واليدان كذلك.

وصاحب هذا الوضع، يحب التوافق والمصالحة مع الحياة، متزن، يشعر بالطمأنينة، سعيد، يستطيع التكيف مع الظروف، يتصرف بشكل يرضي الآخرين.

د/صمويل دونكل: خبير علم النفس التحليلي الأمريكي.

الطريقة الرابعة: وضع السباحة:

يستلقي الإنسان علي ظهره، ويداه تحت رأسه، ويضع ساقًا علي ساق.

وصاحب هذه الطريقة: شخصية مفكرة يلجأ للعقل في تفسيره للحيـــاة – قد يدل علي أن صاحبه مهموم.

الطريقة الخامسة: وضع ابو الهول.

يمتد فيها جسم الفرد، ووجهه للأسفل، وركبتاه قريبتان من رأسه؛ فيكون الجسم كالقوس أو القنطرة.

وهذا الوضع معروف بين الأطفال، وخاصة الذين يخافون النوم.

أما أصحابه من الكبار، فهم يعانون من قلة النوم، ويعـــبر عـــن الـــرفض للاستسلام للنوم، ويعبر عن الحب في العودة لليقظة.

الطريقة السادسة: وضع الصليب المعقوف:

يتمدد الفرد علي صدره ويكون رأسه جانبيًا، ويمد الساق السفلي، والعليا تكون منثنية، يده السفلي الي الوراء والأخرى إلي الأمام.

ويدل علي ان صاحبه مرتاح ومسترح أيضًا، ويهرب من تعب نومه.

الطريقة السابعة: الوضع الملكي:

يتمدد الفرد علي ظهره يمد رجليه إلي اقصى مدي، وتكون يداه بجانبه ملاصقتين للجسم أو بعيدتين.

وصاحب هذا الوضع: متعال نسبيًا – يحب أن يعترف الآخرون بعظمته – يثق بنفسه – يشعر بالأمان – ذو شخصية قوية – يرفض الاستسلام.

الطريقة الثامنة: الوضع شبه الجنيني:

يكون النوم جانبيًا مع مد إحدى الساقين السفلى أو العليا، وتكون الأخرى منثنية سواء السفلي أو العليا والذراع تحت الرأس.

صاحب هذا الوضع: يتكيف مع متطلبات الحياة – يشعر بالاطمئنان والرضا والقناعة – لا يخشى المجتمع والآخرين.

الطريقة التاسعة: وضع السندوتش:

توضع إحدى الساقين فوق الأخرى؛ فتكونان في وضع الالتصاق واليدان حرتان أو علي الأجناب.

وصاحب هذا الوضع: يحب الامتثال والطاعة في حياته الشخصية – يسعى لإقامة علاقة متجانسة مع العالم.

الطريقة العاشرة: وضع المومياء:

يضع الشخص الأغطية فوق رأسه مقيدًا نفسه بها، وهذا الشخص يكون منطويًا علي نفسه يختبئ من العالم.

ومن صفاته: الجبن – عدم الشجاعة – يخشى المواجهة مع الحياة.

الطريقة الحادية عشرة: وضع السلسلة المركبة:

توضع القدمان أو إحداهما تحت الفراش، أو تكون القدمان مدلاتين علي جانب السرير والكاحلان متقاطعين.

وصاحب هذه الطريقة: قلق – عاجز عن تحقيق تقدم – يخشى المجهول – الغموض.

شخصيتك من فمك!



جدول(٤): ملامح الشخصية من وصف الفم

وصف الفم	ملامح الشخصية
مستقيم بشكل عمودي	مزاج واضح – متقلب – هادئ –منطقي إلي حد ما
طويل	حزين – يهتم بنفسه وكل من حوله
قصير	مرح – لا يهتم بنتائج أعماله
صغير	هادئ – متحفظ
رفيع	عصبي – ممل
محدب	متكبر – متسلط – قاسي– قليل الكلام
مجوف	يتأثر بسهولة بآراء الناس – يتصادق مع الآخرين – مقتنع في تفسيره وتعبيره الهادئ عن نفسه.



شخصيتك من لونك!

صنف علماء النفس، الشخصية وفقًا للون المفضل، كما بالجدول التالي:

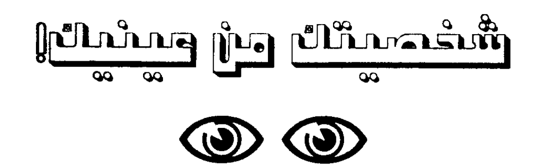
جدول(٥): ملامح شخصيتك وفقًا للونك المفضل

اللون	ملامح الشخصية
الأبيض	يدل علي الصفاء، والنقاء، والتمسك بالنظافة، والحيوية والنشاط، وأحيانًا للتحدي. يعجب هذا اللون الذين لا يستقرون علي حال من الأحوال، ويستحسنه أولئك الذين يفتقرون إلي قوة الملاحظة والبديهة وروح الانتقاد.
الأسود	لا يعني إلا الحزن، أما بالنسبة للسيدات كبيرات السن، فإنه يعتبر رمزًا للوقار والحشمة، وهناك من قال إن صاحبه غير اجتماعي. يفضله المتشائمون علي ما عداه من الألوان، ومن الصعب معرفة ما إذا كان هؤلاء يلبسون الثياب السوداء لفرط حزنهم وتشاؤمهم أو لأن الحزن والتشاؤم هما نتيجة ارتدائهم الملابس القاتمة اللون.
الأزرق	الصفة الغالبة عليهم، حبهم للحركة واستماتتهم في سبيل الدفاع عنها، فالحياة والموت سيان عندهم في مثل هذه الأحوال. وهم رومنطيقيون في نزعاتهم محبون للاجتماع، لا تساوي الحياة في نظرهم شيئًا إذا خلت من الموسيقي والفن والحب. شخصية هادئة متحفظة ذات قيم وطموح وتنسجم مع من كان هادئًا مثلها، وتترجم الحياة ترجمة مثالية راقية، وهي شخصية لا تنسي.

	ويدل علي التعقل الحب، والتعمق في فهم الأشياء، والترتيب حـــق في الدعوات والمواعيد، تتمتع بذوق بين سحر السماء وغموض وثورة البحر.
الأخضر	هذا لون الفنانين علي اختلافهم، ولون ذوي النفوس المرهفـــة الحـــس، وهؤلاء الأشخاص يفضلون الحياة المتقلبة الدائمة الحركة والنشاط علي الحياة الهادئة التي تسير علي وتيرة واحدة. أما الدقة، أبرز خصالهم، وهم يسيرون إلي تحقيق غاياتهم بخطي ثابتة كفيلة بأن توصلهم، وفضلاً عن هذا يعرفون كيف يحافظون علي شبابهم.
الأخضر الغامق	يحب القيادة، أو السيطرة، أو ربما تكون شخصيته قوية. يدل علي حب الحياة والتشبث بها، وأن صاحبه يحب أن يترك آثـــره في الآخرين، ويحب التمتع في كل لحظة من حياته مهما كبر سنه.
الأحمر	يدل علي الحب والغيرة، وهناك رأي آخر يقول إن اللون الأحمر يـــدل علي العنف، والغرور، والعواطف الجياشة. يفضله الجسورون ذوو الإرادة الصلبة، وهم عادة أشـــخاص يلـــذهم الاستماع إلي أخبار المنازعات، وقراءة القصص البوليسية.
الأصفر	يدل علي طبيعة مرحه، متفائلة وعنيدة، كذلك يدل علـــي شخصـــية منطلقة تتميز بالطاقة والحيوية، اجتماعي، وشديدة الغيرة. هو لون الأشخاص المحبين للحركة، والتنقل من محيط إلي محيط، ومن بيئة إلي بيئة سعيًا وراء وجوه جديدة.
البنفسجي	يدل علي الرقة والمشاعر المرهفة الودودة المخلصة، كلما كان لونه فاتحًا دل علي ذلك الإحساس المرهف، أما إذا كان غامقًا دل علي بعض الأحزان، أما الذي يحب اللونين الغامق والفاتح، يتأرجح بين الحزن والمرح، ومحبة العطور الشرقية والباريسية.

البني	وهو لون الأشخاص الذين يقبلون علي العمل بنشاط، ولأمرٍ ما لا يستطيعون الوصول إلي الغاية التي ينشدونها، وهم علي الرغم من إخفاقهم في أكثر الأحيان لا يفكرون بالسوء، ولا يدعون اليأس يتطرق إلي نفوسهم، فهم في هذه الحالة أمناء، جديرون بالثقة، صبورون، يتحملون المكارة بصدر رحب، ويتمسكون بالدين تمسكاً شديدًا.
البرتقالي	لون الثورة والعصيان، فالأشخاص الذين يختارونه، عادة أشخاص لا يعيرون التقاليد أدني اهتمام، ولا يلتفتون إلي النصائح، كما أنهم يتميزون بميلهم إلي الكفاح، وحبهم للتجديد في كل شيء، ويترعوا إلي الاستقلال.
البرتقالي والمشمشي	يدلان علي المرح، والسعادة، والصخب، وحب السيطرة.
الوردي	يدل علي أن صاحبه ذو شخصية حالمة بأحلام الطفولة البريئة، يعيش في الخيال بسلام وأمان. هو لون المبذرين، الذين يموتون أكثر الأحيان فقراء معدمين لولعهم بالإسراف والمقامرة، وهم فضلاً عن هذا غير جديرين بالثقة علي الوغم من لطفهم الكبير، وجاذبيتهم، وحيويتهم، إلا أنهم يفتقرون إلي قوة الإرادة.
الرمادي	يختار هذا اللون المتحفظون، الذين يتهربون من الإدلاء بأي تصريح يمكن أن يحرجهم ويورطهم في أمورهم في غني عنها ولا تحمد عواقبها.
الفستقي	يدل علي شخصيه واقعية، ومتزنة، مرحه، مرحها مائل للصخب
البيج	يدل علي الهدوء، والرزانة، والثقة بالنفس، والقناعة.





العين ترغب

في رؤية كل ما هو جميل

توصل علماء النفس إلي أن هناك تلازمًا بين أوصاف العيون، وسمات شخصية الإنسان، وإليكم بعض الشخصيات:

جدول(٦): ملامح الشخصية وفقًا لشكل العين

شكل العين	ملامح الشخصية
الصغيرة/الضيقة	الذكاء – الدقة – قوة الملاحظة – متوجس الحذر
الكبيرة/الواسعة	العصبية – الاندفاع وراء العاطفة
الغائرة	التفحص والتدقيق – البحث عن التفاصيل – حب الحياة – التفاؤل
الجاحظة	البعد عن التفاصيل – حب الظهور – الفصاحة – الميل للتشاؤم
المستديرة	من الأذكياء – قلة التفكير – الفضول – كثرة الحركة –حب الناس

جدول(٧): ملامح الشخصية وفقًا للون العين

لون العين	ملامح الشخصية
السوداء	العصبية – سرعة التأثر – الغيرة الشديدة – المشاعر الرقيقة – العاطفة القوية – الحنان – غالبًا يتحكم القلب في العقل.
العسلية	الهدوء – التأني – التفكير قبل العاطفة – حب الظهور – ضبط العواطف –يكتم ما في قلبه.
الخضراء	قوة الإرادة – الخبث – برودة العاطفة – صلابة الرأي – العناد –حب العمل.
البنية	الرحمة – العطف – الخجل – الجاذبية – حب العمل – قوة الحجة.
الرمادية	الطباع العنيفة – القسوة – كبير النفس إلي حد التكبر – ذكي – نير – قوي العزم.
الزرقاء	الجرأة – حب الذات – الغموض – عمق التفكير – شدة الحساسية – قوة التأثير – المزاج الفني – البرود. إذا كانت زرقاء خفيفة، صاحبها: عصبي المزاج – شديد الغيرة – حاد الطبع – لا يستقر علي حال. وإذا كانت قاتمة، فهو واسع الآمال.

شخصيتك من نظارتك!

كل شيء تفعله له دافع لا إرادي، كذلك لبس أو تناول النظارة لها دافع من قاع اللاوعي من العقل الباطن، ولذا تكشف عن بعض معالم الشخصية، مثل:

رفع النظارة فوق الشعر:

دليل علي الهدوء، مع ميل معتدل إلي السلطة والرئاسة في المجال المناسب.

النظر من فوق النظارة:

دليل علي الاستعلاء، والشعور بالسيطرة علي الأمور، والإفراط في الثقة بالنفس.

وضع النظارة علي نهاية الأنف والنظر من فوق الإطار:

هذا يشير إلي شخصية متشككة، كثيرة الشكوى، ميال للنكد، لا يثق فيما يقوله الآخرون.

لبس النظارة داخل المبني:

دليل علي الخجل أو التخفي، ذلك أن حجب العينين يقطع الاتصال البصري، لشعور عدم الثقة بالنفس أو خجل من الاتصال بالآخرين.

إزالة النظارة قبل الحديث:

دليل علي أنك تريد أن تمعن التفكير فيما تقول أثناء الحديث.

مضغ طرف الإطار:

دليل علي عمق التفكير، والتروي، وقد يشير أيضًا إلي العصبية وسرعة الغضب.

لمس النظارة باستمرار:

يشير إلي ظمأ شديد للمحبة والانتباه.

استمرار لمس نهايتي الذراعين ببعضهما:

تشير إلي التركيز الشديد علي المشكلة المطروحة بحثًا عن حل، كما تشير إلي شدة القلق.

خلع النظارة فجأة وطيها ووضعها في الحقيبة أو الجيب:

يعني انتهاء المقابلة، وليس لديك المزيد مما يمكن قوله.

شخصيتك من طعامك!

كثيرًا ما تتردد هذه العبارة في التصريح عن حرية الفرد في تناول ما يحلو له من صنوف الطعام دون توجيه أو تدخل

اختر جيدًا نوع الوجبة التي تفضلها من الأتي لكي تعرف ما هي نوع شخصيتك؟:

هل أنت تحب:

- البيتزا.
- السجق.
- الهامبورجر.
- السندوتش.
- الآيس كريم.
- وجبة اللسان.
- الزبادي المثلج.
- الكيك بأنواعه.
- الوجبات الصينية.
- الأطباق المكسيكية.
- قطع الدجاج المقلية.

وعندما تختار انظر إلي طبيعة شخصيتك، فقد أظهرت دراسة أجراها بيل ويسن، وعدد من علماء النفس، أن هناك علاقة وطيدة بين نوعية الوجبة السريعة التي تفضلها وبين شخصيتك.

البيتزا:

أنت من النوعية التي تهتم بتكوين صداقات، وتحب المشاركة في الرحلات، مبذر بعض الشيء، اجتماعي، كما أنك تستمتع بالحفلات الساهرة وتسعى إليها، تنظر لكل الأمور نظرة وردية.

السجق:

أنت شخصية مرحة تحب ارتداء الجينز والتي شيرت، تتسم بأنــك تقــوم بعملك علي أفضل وجه، دقيق في كل شئونك، مخلص ومحب للجميع.

الهامبورجر:

أنت دائمًا قادر علي اتخاذ القرارات الحكيمة، ولديك مقدرة علي جمع شمل الأصدقاء وقضاء أوقات سعيدة، تتسم بالاستقامة في تعاملك مع الآخرين، وعادل في معاملاتك وأحكامك.

السندوتش:

التنوع مهم في حياتك، أنت شخصية تحب المغامرة والمفاجآت.

الآيس كريم:

أنت شخصية تتصف بالرقة وخفة الظل، ويصعب إثارة غضبك، شخصية محبوبة في إطار أسرتك وأصدقائك، ويعتبرونك أفضل المجموعة.

د/ **بيل ويسنت**: رئيس قسم الاستشارات الطبية بجامعة تينسى الأمريكية.

وجبة اللسان:

أنت شخصية تحب تناول الطعام مع مجموعات. تعشق الحرية. بيتك مرتب ومنسق، وكأنك تعيش في متحف صغير، لا تهتم بالناحية المادية أو الاستحواذ علي الممتلكات.

الزبادي المثلج:

تنظر دائمًا إلي المستقبل، تبحث عن الجديد والمثير، إنك لا تحب الحياة الروتينية، أنت شخصية إيجابية، متفائلة، وتسعى لتكوين قاعدة عريضة من الأصدقاء، الصحة والرشاقة من الأمور المهمة في حياتك التي تسعى إليها.

الكيك بأنواعه:

أنت فنان ولديك قدرات إبداعية، ولديك هوايات عديدة، وخبرات في كثير من المهارات، مثل الفنون المختلفة كالنحت علي الخشب وتنسيق الزهور.

الوجبات الصينية:

أنت شخصية تحيطك هالة من الغموض والسرية، ولديك رغبة قوية للتعرف علي أسرار وأخبار الآخرين، كما أنك تحب الترحال والسفر إلي أماكن جديدة وغريبة، ومن بين مزاياك أنك تتسم بالصبر، ومراعاة مشاعر الأخريين.

الأطباق المكسيكية:

الأمور الروتينية تشعرك بالملل وأنت شخصية سريعة الانفعال، تتسم بالحيوية، تسعى إلي التحدي، تحب الناس، ولديك رغبة في مساعدة الأخريين.

قطع الدجاج المقلية:

أنت شخصية تنتمي إلي الأسرة بصورة واضحة، تتمسك بالتقاليد القديمة، وهو ما يميزك، أنت شخصية تسعي لأن تسير الحياة الأسرية في هدوء، تنبذ السرعة، تهتم بالاسترخاء، وإعطاء الجانب الترفيهي في حياتك حقه.

ملاحظات:

- إذا كنت تحب أكل الشطة والفلفل والأطعمة الحارة جدًا والمخللات، فمعني ذلك أنك إنسان، تحاول أن تتغلب علي شيء مجهول.
- إذا كنت تحب أكل الوجبات السريعة، مثل: الفطائر – البطاطا المحمرة – الجبن – الفول، فمعني ذلك أنك إنسان، تحب المنافسة، وتحرص علي استمرار العمل، والإنجاز، والإنتاج، وعدم تضييع الوقت.
- إذا كنت تحب أكل الجمبري، أو اللحوم المشوية، وشرب القهوة بكثرة، فمعني ذلك أنك إنسان، تحب المغامرة، والإقدام، وحب النفس، وحب الذات.
- إذا كنت تحب أكل الطعام العادي، فمعني ذلك أنك إنسان عادي.
- إذا كنت تحب أكل الطعام، فمعني ذلك أنك إنسان، معقد تحكمه الشهوانية.
- إذا كنت لا تهوي الأكل ولا تهتم بالطعام، فمعني ذلك أنك إنسان، ضعيف واهن فاتر الهمة.
- إذا كنت تمضغ الطعام بصوت عال أو تكسيره بين الأسنان، فمعني ذلك أنك إنسان، تريد أن تنفس عما بداخلك.

- إذا كنت تتناول الطعام بطريقة سريعة، فمعني ذلك أنك إنسان، قليل الصبر.
- إذا كنت تملأ الطبق بالطعام، ولا يترك شيئًا فيه بعد الانتهاء منه، فذلك دليل إلي عاده تعود إلي الصغر يحترمها الإنسان.
- إذا كنت تترك بعض الطعام في الطبق، هذا يعبر عن نوع من التمرد.
- من يأكل من وسط رغيف الخبز، ويترك أطرافه اليابسة، فمعني ذلك أنك إنسان، عملي تحب أن تدخل في لب الموضوع، ولا تهتم بالأمور السطحية أو القشور.
- إذا كنت تخلط أنواع الطعام ببعضها، وتأكلها معًا، فمعني ذلك أنك إنسان، تخلط أمور حياتك بعضها ببعض، وتنظر نظرة مختلطة إلي كل شئون حياتك.
- من يأكل طعامه صنفًا صنفًا، فمعني ذلك أنك إنسان، حذر، ولا تؤدي أكثر من عمل واحد في الوقت ذاته.
- من يغير أنواع طعامه لمجرد التنويع، فمعني ذلك أنك إنسان، مرن يمكن التعامل معه.



شخصيتك من آيس كريمك!

آيس كريم الجوز:

إذا كان طعمك المفضل الجوز، أنت قد توصف كالعامل الممتاز، أنت مخلص، ومتفان، وقور، وماليًا محافظ.

تملك المستويات العالية للصواب والخطأ والاستقامة في كل أفعالك، وهذا يتضمن حساسيتك لمشاعر الآخرين، تقاسم أعمق أفكارك مع الأسرة وأصدقائك الحميمين.

آيس كريم الشوكولاتة:

كعشيق الشوكولاتة أنت منافس بارع، لا نصر وفوز بدون عمل شاق، أنت كفء وطموح في الحب والعمل، أنت كريم بوقتك ومالك، تجعلك شخصيتك الجذابة نجم لامع في الأوضاع الاجتماعية.

آيس كريم القهوة:

كعشيق القهوة، أنت نشيط، درامي ولعوب، تميل إلي أن تكون ملتزم أكثر من اللازم، تبدأ المشاريع الجديدة بدون إنهاء القديمة، أنت تسئم من العلاقات المملة وتنتقل إلي المغامرات الجديدة والمثيرة.

آيس كريم الشوكولاتة بقطع الكاكاو:

إذا أحببت قطعة الشوكولاتة بقطع الكاكاو، تميل إلي أن تكون نشيطًا، وإبداعيًا، ودراميًا، وتحب حياة الحفلات، وتسحر الجميع من حولك بسحرك وحماسك وحسك لأسلوب الحياة.

تحب أن تكون مع الأصدقاء، بدلاً من أن تبقي وحيدًا لتفكــر في الحيــاة، وتفضل العاطفة والإثارة في علاقاتك الرومانسية، وتطلب الكثير من الاهتمام مــن الطرف الآخر.

آيس كريم الشوكولاتة بالنعناع:

كعاشق للشوكولاتة بالنعناع، تميل إلي أن تكون طموحًا وواثقًــا، أنــت مرتاب بالحياة الواقعية، وحريص علي المستقبل، وتحتاج إلي خطة للشعور بالأمان.

بينما عنادك، أحد أصول حياتك، وعناصر التحدي في علاقاتك، مع ذلك إخلاصك وأمانتك وثقتك تخلق لديك صداقات دائمة وعلاقات عائلية قوية.

آيس كريم الموز:

أنت كعاشق للموز، تتميز بالجاذبية والتوازن والعملية، تكــون اجتماعيًــا وجذابًا في الأوضاع والعلاقات الاجتماعية، وحساس جدًا، وتميل إلي التشــجيع، بدلاً من النقد.

في عالم التجارة تميل إلي أن تكون أكثر عدوانية، وموجهًا بالهدف.

آيس كريم الفراولة:

يكشف حب الفراولة، أنك شخص مهذب، يزن الخيارات قبــل اتخــاذ القرارات.

أنت تابع أكثر من أن تكون رئيسًا، وتفضل أن تعمل بعيدًا عن الأضــواء ووراء الكواليس.

في العلاقات أنت خجول ومتحفظ، ولا تؤمن بالحب من أول نظرة، بمجرد أن تلتزم بعلاقة تخلص لها.

آيس كريم الفانيليا:

إذا أحببت الفانيليا، فأنت تحب الأخطار، وتعتمد أكثر علي الحدس من المنطق.

أنت عاطفي، معبر، مثالي، وتميل إلي وضع الأهداف العالية لنفسك، وتدفع نفسك لأن تتجاوزها علي الواجهة الرومانسية، وتميل إلي الاعتماد علي العلاقات الرومانسية الآمنة التي تحقق حاجاتك العاطفية أثناء العمل نحو تحقيق الأهداف المستقبلية.

تعطي لغة الجسد انطباعًا عن ذاتها، وتعكس ما يعتمل بداخلنا من عواطف وأحاسيس، وهي عنصر مهم لإدراة عمل ناجح؛ حيث إننا لا نستطيع دائمًا القول ما نشعر به حقًا، ويعني هذا أن علينا أن نتصرف بإيجابيـــة في المواقـــف الســـلبية، والعكس بالعكس.

وبامكان الإنسان تحديد لغة الجسد للآخرين، ومعرفة ما يعنون حقًا، مهما يودون قوله.

الإيماءات:

إن القيام بعمل ما ربما يعني أن القضية شيء آخر، فعلي سبيل المثال فـــإن مجرد ملامسة الأنف، يعني أنك أو الآخرين غير صادقين.

الكثير منا يحرك رأسه حين الحديث طلبًا للموافقة من الآخرين، فإذا كنت تود أن تبدو قويًا، فينبغي عليك أن تبقي حركة الرأس في حدودها الـــدنيا أثنـــاء الحديث مع الغير.

إن مقدار إظهارك لجبهتك يعكس الثقة، الأمان ومـــدى إيمانـــك بـــالغير، وكلما قللت من تغطية جبهتك بيديك، وضع ساقيك علي شكل صـــليب ورفـــع يديك وغيرها، كلما كان ذلك أفضل.

إن ثني الذراعين، يظهر كأنك تريد الدفاع عن نفسك، وإذا تكلمت مـــع شخص كان يجلس من قبل بذراعين متشابكين وساقين فوق بعضها علـــي شـــكل صليب، وربما محجمًا عنك بعض الشيء، يمكن أن تفكر أنه غير مهتم أو لا علاقـــة

له بالحديث معك، أما إذا أخذ هذا الشخص في فك ذراعيه وساقيه وغير ذلك، يمكن أن يكون هذا مؤشرًا علي قبوله للقضية التي تطرحها.

ومن الإيماءات الأخرى ما يسمى الصورة الحقيقية أو بالإنجليزية Mirroring، وقد لا يعرف الشخص ذلك، ولكن الناس عادة ينجذبون نحو أشباههم.

وقد تكون هذه الإيماءة مفيدة لمندوبى المبيعات؛ حيث يجلسون بنفس الطريقة التي يجلس بها زبائنهم.

وربما كان من أكثر الإيماءات شيوعًا وإزعاجًا ما يسمى Displacement Activity، التي تستخدم للتخلص من التوتر الجسدي بما في ذلك قضم الأظافر، اللعب بالشعر، مضغ اللبان، وقد تضر الأسنان.

إن القيام بالإيماءات، هو من الأشياء التي نفعلها لتأكيد ذاتنا، ويمكن لهذا أن يشمل ترتيب الشعر أو الملابس، ونقوم عادة بفعل هذه الأمور؛ حيث نكون مع أناس نعرفهم، ولذا فإننا ندرب أنفسنا حتى نبدو أكثر جاذبيه، ولرفع معنوياتنا.

وأخيرًا، فإن استخدامنا للأيدي يهدف إلي تأكيد ما نقول، فوضع اليدين بشكل هرمي يعني القوة، وإذا كان شخص ما جالسًا خلف مكتب، ويتحدث إليك مشيرًا بيديه علي شكل هرم، فإن هذا الشخص قد يكون مديرك الحالي أو المستقبلي.

تعبيرات الوجه، وحركة العينين:

إن مجرد الابتسام كفيل بجعل الآخرين يشعرون بالراحة، بينما الشخص العبوس يعطي الانطباع للآخرين، بأنه شخص عدواني أو غير واثق من نفسه.

ويستخدم الناس تعبيرات الوجوم، لتمرير نقطة معينة في السياق الصحيح، فعلي سبيل المثال يمكن أن تتأثر الرسالة التي تبعثها إذا كان الغضب باديًا علي وجهك.

حينما يتحدث إليك أحدهم، هل ينظر إليك مباشرة أو يشيح بوجهه عنك؟، إن النظر إلي الطرف الآخر أثناء الحديث أو الإصغاء يعطي الانطباع بالثقة والصدق، أما إذا نظر الشخص قليلاً إلي الطرف الآخر أثناء الحديث، فإن ذلك يعني أنه لا يحبه أو أنه عصبي أو خجول أو أنه أعلي متزله، ولا يعتقد أن حركة العين ذات أهمية.

كذلك ينبغي عليك أن تركز عينك علي الشخص المقابل إذا كنت تعتقد أنه غير صادق؛ حيث أن معظم الناس لا يستطيعون النظر إلي الطرف الآخر إذا كانوا يقولون غير الحقيقة.

من جانب آخر، إذا قام شخص بالتحديق المستمر فيك أثناء الحديث، وكان ذلك مبعثًا للتوتر قم بتحريك ذراعيك قليلاً، أو اشر إلي نشرات، أو أشياء لصرف انتباهه، التحديق في الآخرين صفة مميزة للعدوانية، ويمكن أن تفسر علي أنها عمل غير متزن.

طريقة الوقوف:

قد يتبادر إلي الذهن أن ذلك، يعني الوقوف وانتصاب القامة قدر الامكان، وفي الحقيقة فإن ذلك يعني الانتظام الطبيعي للرأس والجسم دون اللجوء إلي التوتر والثبات علي الأرض.

لكل شخص طريقة مختلفة في الوقوف تتطور حسب العادة عبر السنين، ويمكن لهذا أن يكون إرخاء الكتفين نحو الأمام أو وضع الرأس بطريقة يشعر معها الإنسان أنها طبيعية.

ويمكن لطريقة الشخص في الوقوف أن تظهر الكيفية التي ستتعامل بها مع موقف معين، فإذا وقف الشخص مسترخي الكتفين متشابك اليدين ومائلاً إلي أحد الجانبين، فإن ذلك قد يدل علي أنه غير مستعد أو مهتم بالمهمة المطروحة.

أما إذا وقف الشخص بكتفين قويين ورأس لأعلى وذراعين محدودتين وقبضة مغلقة، فإنه يبدو مستعد لمواجهة أي شيء مهما حمل ذلك معه من تحديات.

البيئة المحيطة:

يبدو أولئك الأشخاص الذين يلجأون إلي الوقوف دائمًا، بأهم أقوى من الجالسين، ويعود ذلك بسبب أهم يأخذون مساحة أكبر، ولذا فإذا كنت تشعر أن الوقوف يريحك قم باستخدامه حتى تظهر بأنك أعلي منزله من المحيطين بك.

وحيث تتحرك في البيئة المحيطة بك، يجدر بك أن تعلم أنه كلما أخذت مساحة أكبر، كلما جعلت الآخرين يشعرون بالتهديد من وجودك، ويعود السبب في ذلك إلي أن الأشخاص من حولك يمكن أن يشعروا أن وجودهم في المنطقة ليس له أهمية تذكر، وفي مثل هذه الحالة يمكن أن يتحركوا مستخدمين أقل ما يمكن من المساحة.

أما إذا كنت جالسًا، فإنك تستطيع إعطاء صورة عن القوة، فإذا كان الوقوف غير مناسب لك استخدم مساحة أكبر بتمديد ساقيك أو باستخدام ذراعيك علي جانبي الكرسي.

وحيث تكون منشغلاً بمحادثه هاتفية، وبحاجة إلي تأكيد شيء معين، فإن الوقوف يظهر حاجتك الملحة إلي ذلك.

صفوة القول:

إن لغة الجسد تأتي في عدة أشكال كما أسلفنا فمختلف النــاس لــديهم قدرتهم الخاصة علي تمييز لغة الجسد وتفسيرها بشكل يختلــف عــن تفســيرات الآخرين، فربما ينظر شخص إلي هذه اللغة بطريقة مغايرة لما ينظر إليهــا شــخص آخر.

وعندما لا نعرف شخصًا ما، فإننا نقوم باستخدام لغة الجســد للحصــول علي الانطباعات الأولية حوله، وفي معظم الأحيان تكون الانطباعات التي تأخــذها خاطئة؛ حيث أن شكلاً إيجابيًا من لغة الجسد ربما كان يعني شــيئًا ســلبيًا حــول صاحبه.

فعلي سبيل المثال، يمكن أن نعطي الشخص الذي يتحرك كثيرًا من مكــان ما انطباعًا أنه مفعم بالحيوية، بينما يمكن أن يكون غير مرتاح للموقف أو أنه عصبي المزاج.

ينصح باستخدام لغة الجسد، حتى يبدو الشخص واثقًا من نفسه، وقويًــا، وصادقًا.

ويجب أن يكون ذلك مبنيًا علي متطلبات موقف، كذلك ينبغي التمييز بين لغة الجسد لدى الآخرين، فقد يكون هؤلاء مهتمين بك أو خلاف ذلك، أو أنهــم يشعرون بالتهديد من وجودك معهم، وفي هذه الحالة يمكن لك أن تغير لغة الجســد لديك لجعلهم يشعرون بالارتياح.

شخصيتك من خطواتك!

هل تعرف أن حركات جسمك، وإيقاع خطواتك تعبر عن شخصيتك؟

إن الطريقة التي تسير بها، وحركة ذراعيك وسرعتك ...كلها أشياء تتحدث عن كثير من شخصيتك.

تعالوا معنا نتعرف عما تدل عليه خطواتك:

الشخص الذي يمشي مادًا جسمه وناظرًا أمامه، وخطواته عادية غير متعجلة، شخص واثق من نفسه راض عن دوره بالحياة يحب الآخرين.

الشخص الذي يمشي شامخًا برأسه لأعلي مادًا ذقنه إلي الأمام، ويمشي الهوينى، ويحرك ذراعيه ببطء إلي الأمام وإلي الخلف، شخص معتز بنفسه لدرجة زائدة، ومشيته تدل علي شخصية مغرورة، لا تبالي بالآخرين.

الشخص الذي لا يحرك ذراعيه بلا مبالاة إلي الأمام وإلي الخلف، وتعلو أحد كتفيه عن الأخرى، ويمشي بخطوات واسعة، شخص لا يهتم كثيرًا بما يدور حوله، ويخشى مواجهة المشكلات أو الدخول في مناقشات، وغير مبال بشيء بصفة عامة.

الشخص الذي يميل بجذعه لليمين ولليسار بحركة منتظمة في أثناء سيره، شخص مرح يميل إلي البساطة غير متكلف في تعاملاته.

الشخص الذي يمشي وظهره مشدود بقوة، ولا يحرك ذراعيه ورأسه مرفوع إلي أعلي، قد يكون جنديًا أو شخصية جادة وملتزمة لا يميل إلي المرح.

أما طريقة السير الصحيحة، تكون رأسك مستقيمًا فلا تكون عاليًا بدرجة تظهرك كالمتعالي ولا منكسًا لأسفل، وظهرك مفرودًا وكتفاك مستقيمان في بساطة وبغير تكلف.

وأن تكون خطواتك مستقيمة ومنتظمة بلا تعثر، واحرص علي أن يلامس كل قدمك الأرض، فلا تسير علي أحد جانبي قدميك، حتى لا يظهر كأنه ملتـــو، وامش بنشاط وبلا كسل.

أما حركة الذراعين، تلقائية عكسية ضد حركة الساقين، مع عدم تحريكهما بقوة إلي الأمام والخلف وعدم تثبيتهما علي جانبيك حتى تستطيع أن تسير بصـــورة طبيعية وتشعر بالارتياح في أثناء سيرك.

شخصيتك من جلستك!

كشف إخصائيان نفسيان واجتماعيان أستراليان، هما: **جاكي بولز، وهربرت زيوف**، بأن طريقة جلوسنا علي المقاعد تعكس الكثير عـــن شخصـــيتنا وأحوالنـــا النفسية و العصبية.

الجلوس علي حافة الكرسي:

أنت متوتر، قلق، لا تستطيع جمع شتات أفكارك، وربما تكون غاضبًا أيضًا، لأنك لا تعبر براحة عن أفكارك وما تحس به.

الجلسة المسترخية:

وهي عندما تغوص في المقعد، وهي جلسة غير رسمية، وتدل علي أنـــك في حالة نفسية مسترخية للغاية، وربما تدل علي ثقتك الزائدة بنفسك.

التمدد أو الجلسة المنبطحة:

أنت شخص متفرد، وذاتي في التعبير عن نفسك؛ بل وفخور بما تقوم به.

حالتك النفسية هنا، تعلن أنك تحترم شروطك التي تضعها لنفسك في كل تعاملاتك.

جلسة الساقين الملتفتين:

هذه الجلسة تعكس حالتك الرومانسية، وربما تعيش حالة حب.

أنت أيضًا تفكر، وتتعامل بحدسك أكثر من استخدام قدراتك الذهنية.

جلسة الساقين المتعاكستين:

في حالة شك، وكأنك مستعد لإعادة اكتشاف الأشياء من حولك، حساس أيضًا، ومتأهب لقول الكلمة المناسبة في الوقت المناسب.

جلسة القدمين الثابتتين:

إذا جلست وقدماك ثابتتان بشكل مستقيم وصلب فوق الأرض، فأنـــت صاحب شخصية مستقلة، وتشعر في هذه الجلسة بأنك عملي ومنظم.

جلسة القدمين المتباعدتين:

إذا أخذت هذه الجلسة، وجعلت ظهر الكرسي للأمام وامتطيت مقعـــدها، وكأنك تمتطي حصانًا. فهذا يعكس قوتك، وسيطرتك، ورغبتك القوية في الهيمنة.

جلسة الساقين المرتدتين:

وهي عندما تحرك ساقيك بشيء من التوتر، والعنف أو تبدل من حركتهما بين لحظة وأخري، وتدل علي أنك عملي، ومكافح وصاحب مشاريع مستمرة.

كما تعكس ضيقك السريع، وعدم تحملك، وافتقارك للصبر، إذا لم تســـر الأمور بسرعة كما ترغب.

جلسة الظهر المستقيم:

أنت حاسم، دقيق الملاحظة، يمكنك أن تقدم تضحيات مختلفـــة شـــرط أن يعترف من حولك بمزاياك هذه.

الجلسة المائلة:

هذه الجلسة تفضح حبك للمغامرة، والتحـــدي، وخـــوض الأخطـــار، لا ترضي بالسهل، وتحب التفوق دائمًا.





شخصيتك من خط يدك!

تستطيع معرفة شخصية أصدقائك بتحليل خط يدهم، خاصة التوقيع، وفيما يلي النماذج، ودلالاتها:



الخط المقروء الواضح:

يشير إلي أن الشخص: مخلص - كفء - يري الأمور بوضوح، ولا يمكن غشه أو خداعه.

الخط غير المقروء:

يشير إلي أن الشخص: مهمل - غالبًا ذكي - متفرد، وإذا اشتد غموض الكتابة دل علي أنه مراوغ.

الخط مستقيم:

يدل علي نفسية مستقرة.

الخط الأفقي الصاعد:

يشير إلي أن صاحب التوقيع إنسان طموح ومتفائل.

الخط الأفقي النازل:

يدل علي شخصية: حزينة - مكبوتة - يميل للنقد.

الخط الأفقي المتعرج:

يدل علي: عدم الاستقرار - عدم الإخلاص.

ترك هامش كبير علي اليمين:

يدل علي أن الكاتب إنسان: مثقف – يحترم نفسه – علـــي درجـــة مـــن الخجل.

إذا اتسع الجانب الأيمن كثيرًا، دل ذلك علي أنه: قوي الحجـــة – عـــالي الطموح.

إذا تزايد اتساع الهامش الأيمن تدريجيًا، دل ذلك علي أن الشخص مـــن ذلك الطراز الذي: يدخر قروشًا، ويخسر جنيهات.

ترك هامش أيمن ضيق:

دليل علي أن الكاتب: اجتماعي – منبسط – يحب الاتصال بالناس.

ترك هامش أيسر ضيق:

يدل علي شخص: دائم الاستعداد لكافة الظروف – يعد لكل شيء عدته.

لا هوامش:

دليل علي شخصية: تحب الادخار – الاقتصاد في الأنفاق.

هوامش متغيرة الاتساع في كلا الجانبين:

تدل علي شخص: متناقض مع نفسه يظهر ما لا يبطن، ويقول ما لا يفعل.

كتابة خفيفة جدًا:

تدل علي شخص: حساس – روحاني – غير واثق من خط سير حياته.

ضغط سهل علي القلم:

تدل علي شخص: متزن الفكر والسلوك.

ضغط ثقيل:

تدل علي شخص: قوي العزيمة والشكيمة – قد يكون ميالاً إلي الاستبداد، والاحتكار أحيانًا.

ضغط غير متناغم:

أي مزيج من الضغط الخفيف والثقيل والمتوسط الضغط، دليل علي شخصية: متوازنة – تستبد بها الكآبة – العصبية – قابلة للتشكيل.

الكتابة المبقعة المشوهة:

تدل علي شخص: متقلب المزاج – غريب الأطوار.

الحروف الكبيرة:

يكتبها ذو الشخصية: الاجتماعية – المنبسطة – الثرثرة – الكرم – حب الحياة.

الحروف الصغيرة:

تدل علي شخصية: انطوائية – عميقة التفكير – دقيقة التحليل – منتجة – تحاسب نفسها دائمًا.

المسافات المنتظمة بين الكلمات والسطور:

تدل علي شخصية تتصف بـ : الثبات – يمكن الاعتماد عليها، والثقة فيها – تتمسك بالقيم، والمبادئ، والوفاء بالوعود.

عدم انتظام المسافات بين الكلمات والسطور:

دليل علي: عدم التناغم بين الانفعالات – الذكاء – الحيرة – الارتباك – يحتاج دائمًا للنصح.

اتساع المسافة بين السطور وحدها:

يتميز بـــ : القدرة علي تنظيم الأشياء والأفكار.

اتساع المسافات بين الكلمات وحدها:

تكشف عن: وحدة الشخص – عزلته.



شخصيتك من رقمك!

تعتقد بعض الحضارات القديمة بوجود صلة بين العدد الناتج من جمع أرقـــام تاريخ الميلاد وحياة الإنسان؛ بحيث تؤثر علي طبيعة شخصيته، وهو ما يسمى بعلم الأعداد، إذ يرمز كل رقم إلي شخصية ذات صفات معينة.

مثال: إذا كان تاريخ ميلادك: ١/١٠/١٩٦٧م.

- اجمع الأرقام كالتالي: ١+٠+١+١+٧+٦+٩+١ = ٢٥، ثم
- اجمع ناتج الجمع: ٥+٢ = ٧
- إذًا أنا شخصية رقم ٧

رقم ١: مستقل ومعتز بشخصيته:

أنت قائد بالفطرة، ولك آرائك الخاصة، تميل إلي المبادرة في كـــل شـــيء، وتترك انطباع قوى لدى كل من تقابل، وقوى الإرادة، ولا تحـــب الطـــرق غـــير المباشرة، تعشق المغامرات والتحديات، ولا تهرب أبدًا من أية عقبة قد تواجهك.

احذر من التكبر، فكر في الآخرين قبل أن تفكر في نفسك.

رقم ٢: تحب مساعدة الآخرين وتندمج معهم:

أنت لا تبحث عن لفت الانتباه، وتتفهم مشاعر من حولك، لذا تبحث عن دور مساعد في الحياة، طيب، وتراعي حقوق الآخرين، وتبحث عن التوازن.

لديك قدرة مميزة علي تهدئة الناس وحل المشاكل، مما يمكنـــك أن تكـــون مصلح اجتماعي أو سياسي ناجح، ولأنك إنسان متعاون يكون العمل ضمن فريق هو الأنسب لك.

نقطة ضعفك، عدم قدرتك علي اتخاذ القرارات.

رقم ٣: اجتماعي متفتح، ومقبل علي الحياة:

أنت روح الحفلات، اجتماعي، ودود، تحب المرح، وعادة تكون محط أنظار من حولك، يظهر التنوع في كلاً من حياتك المهنية والاجتماعية، مبدع، وذو خيال واسع، لذا تنجذب تلقائيًا نحو الآداب والفنون والإعلام.

ولدت محظوظًا، لذا يتوافر لديك المال والحظ السعيد، بسبب طبيعتك المتفائلة، قد يغلب تصرفاتك بعض الطيش.

رقم ٤: جدي ومتوازن، تأخذ الحياة علي محمل الجد:

إنسان صادق، تتحمل المسئولية، وواقعي، لا تتعب أبدًا من العمل الدءوب، تنتبه إلي تفاصيل الأمور، تفتقد إلي الإبداع، ولكنك تتمتع بحس منطقي قوى، منظم جدًا، ولك طرقك الفعالة في الحياة التي تجعل منك عنصر مفيد جدًا في أي فريق عمل، وتجلب لك النجاح والتكريم.

عنيد، فحين تصر علي أمر، لا شيء في الدنيا يثنيك عنه.

رقم ٥: ذكاؤك خارق:

أنت لماح، سريع البديهة، ولك القدرة علي تعلم مهارات ومعلومات جديدة بسرعة فكرك السريع، وذهنك دائم التفكير قد يجعل منك إنسان غير قادر علي الراحة، ولكنه يعود عليك بالمنفعة إذ يمكنك التكيف مع الظروف بسرعة والإبداع المتجدد.

التنوع شيء مهم في حياتك، وتعيش حياتك في حركة دائمة، تحب أن تخوض المخاطر، وبما أنك شخص محظوظ، فإنك تخرج منها بسلام.

رقم ٦: شخص مسئول، ومخلص، ومحل ثقة:

نظرًا لسماتك الأصيلة، تستطيع فرض احترامك علي أصدقائك، كما أنك الشخص المناسب لرعاية مترل الأسرة؛ حيث تكون أسعد لحظات حياتك عندما تكون محاطًا بجو أسري.

لديك طاقات إبداعية كبيرة تؤثر في محيطك، لتجعل منه مكانًا مريح ومتناغم معك، تنجذب إلي العمل المهني، وإلي الأعمال التي تنطوي علي الرعاية.

رقم ٧: غامض، ذكي، منطو علي ذاتك:

أنت مفتون بطريقة عمل الأشياء وتفكير الناس، وكيف تحدث المواقف، تحب أن تعرف ماذا يحدث ومن ثم تحلله، لذا تكون متخصصًا في مجال معين، ولست ملمًا بكثير من المعلومات، لذا تجذبك المهن التي تتطلب ذكاء عالي.

تميل إلي التحفظ وعدم الوضوح، كما يمكن وصفك بالمثالية في كل شيء، همك الجودة أكثر من الكمية، ولكم تحاول أن تكون متسامحًا أكثر.

رقم ٨: صادق عملي، لديك دوافع كبيرة للحياة:

الراحة المادية، الأمان والاستقرار عوامل رئيسة لسعادتك، لذا أنت علي استعداد للعمل ليلاً نهارًا، لتصل إلي مستوى الحياة الذي تصبو إليه.

أنت منظم رائع وفعال، تمتاز بالثقة بالنفس، ولك مهارات إدارية عالية تجذبك إلي عالم الإدارة والأعمال، وبالتالي تحصل علي القوة والوجاهة المرتبطة بهذا المجال.

أنت أكثر الأرقام حظًا.

رقم ٩: معطاء ولديك الكثير لتقدمه:

متفائل، ومفعم بالحماس، ومبدع، شخصيتك تجذب من حولك بدفء إحساسك، ولديك شهية كبيرة للحياة، وتود أن تجرب كل شيء فيها.

أنت معلم بفطرتك، وتحب أن تشارك الجميع بحكمتك وعلمك مهما تعمل، فأنت تفرض احترامك كمثل أعلي يمكن إتباعه، تأكد أنك لا تعد أكثر مما تفي.

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١- القرآن الكريم.

٢- فرج عبد القادر طه وآخرون: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الكويت، دار سعاد الصباح، ١٩٩٣م

٣- جبه سمران: شخصيتك من الأعماق، القاهرة، مدبولي الصغير، ١٩٩٨م.

٤- يوسف ميخائيل: عاداتك عنوان شخصيتك، القاهرة، دار غريب، ١٩٩٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

5 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 [rd], Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

6 - http://www.aledari.tripod.com
7 - http://www.alnadwa.net
8 - http://www.bentqatar.com
9 - http://www.eqla3.com
10 - http://www.harrisburgwebsites.com
11 - http://www.hawkeyestudios.com
12 - http://www.mostakbaliat.com
13 - http://www.4moresales.com
14 - http://www.psyc.vt.edu
15 - http://www.racingsmarter.com
16 - http://www.shmokh.com

الصفحات ص٧٨ ، ص٧٩ غير موجودتين
في اصل المصدر

الصفحات ٧٨ ، ٧٩ غير موجودين
في اصل المصدر

للاستفسار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729929